

Рух, як найважливіша умова досягнення гармонії людини

Я.О. Бричка, ст. гр. МЕ 09, В.В. Махно викл.
Кіровоградський національний технічний університет

Охорона здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати його на оточуючих. Адже нерідко буває так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, і лише тоді згадує про медицину.

Але, на жаль, якою б дієвою не була медицина, вона не може позбавити всіх хвороб. Людина - сама творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися. З раннього віку необхідно вести здоровий спосіб життя, загартовуватись, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни - словом справжньої гармонії здоров'я.

Цікавим є визначення Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ). "Здоров'я це стан фізичного і духовного соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

Цінність людської особи виявляється, перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність, не дозволяючи "душі лінуватися".

Одним із таких методів досягнення цього є плідна праця. Плідна праця - важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головним з яких є праця. Праця дозволяє не тільки організувати себе, а й підтримувати себе у оптимальному руховому режимі. Адже рух – це життя.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова досягнення гармонії людини. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішувати завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді і рухових навиків, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізичні вправи і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Однією із таких вправ є ходьба по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів, кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій. Рухайтесь! Адже навіть 5-7 хвилин на день занять спортом або активних рухів продовжують життя. Нарощування м'язів є однією із важливих вправ, бо після 30 років ми щорічно втрачаємо 300 г м'язової тканини, замінюючи її жиром. Також є кілька універсальних вправ, які допоможуть у підтриманні здорового способу життя. Серед цих вправ є ходьба, стрибки зі скакалкою і піднімання схидами. Ходьба перш за все! Стрибки зі скакалкою змусять працювати все тіло, а піднімання схидами зміцнить ваше серце.

А для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати найціннішу якість - витривалість. Вона у поєднанні з загартуванням і іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти хвороб.

Широко відомі різні способи загартування - від повітряних ванн до обливання холодною водою. В корисності цих процедур не виникає сумнівів. З сивої давнини відомо, що ходьба босоніж - чудовий засіб загартування. Зимове плавання – вища форма загартування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені загартування.

Один із засобів досягнення гармонії людини - це виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте не всі рухові дії, що виконуються в побуті й процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, що спеціально підбираються для дії на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури.

Фізичні вправи дають позитивну дію, якщо при заняттях дотримуватись певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження у відповідь реакціям. Активізується діяльність всіх органів і систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-м'язова системи. Таким чином поліпшується фізична підготовленість тих, що займаються, і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносять легко, а що були раніше недоступними результати в різних видах фізичних вправ, стають нормою. У вас завжди хороше самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в хорошій формі впродовж тривалого часу.

Як уже наголошувалось раніше, фізичні вправи впливають не ізольовано на який - небудь орган або систему, а на весь організм у цілому. Проте вдосконалення функцій різних його систем відбувається не однаковою мірою. Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, посиленні обмінних процесів. У зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на відкритому повітрі. У цих умовах підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони загартовують, особливо якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому поліпшуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітки, життєва місткість легенів. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється функція теплорегуляції, знижується чуттєвість до холоду, зменшується можливість виникнення простудних захворювань. Крім сприятливої дії холодного повітря на здоров'я, відбувається підвищення ефективності тренувань, що пояснюється великою інтенсивністю і щільністю занять фізичними вправами. Фізичні навантаження повинні нормуватися з урахуванням вікових особливостей, метеорологічних чинників.

Сьогодні, на жаль, не кожен живе здоровим способом життя. Нехтування цим є причиною легких захворювань, які можуть або вибити людину із колії або гірше - перерости у важкі хвороби. Фізичні вправи не можна недооцінювати. На мій погляд, кожен може виділити буквально 10-15 хвилин на елементарні вправи, і цим вже вдало почати день. Бути живчиком порівняно з оточуючим. Бути готовим до важкої праці, яка супроводжує нас кожен день. Вміти швидко адаптуватись до зовнішніх несприятливих чинників. Я вважаю, кожен повинен жити здоровим способом життя, особливо в умовах дуже мінливого клімату. Як висновок, я хотів би наголосити на важливості фізичних вправ, праці та загартуванні як основних компонентів успішного гармонійного життя.

Список літератури

1. Набутенко С. Здоров'я без ліків - Кіровоград 2007
2. Хаєт Г.Л., Єськова О.Л., Хаєт Л.Г. та ін.. Корпоративна культура.(за редакцією Хаєта Г.Л.- Київ 2003
3. Ільїч В.І., Гардарин М. Фізична культура студента. Посібник Київ 2001
4. Девіс А. Почувай себе добре! Лікування правильним харчуванням. (переклад з англ. А. Девіс) 2001
5. Енциклопедичний довідник медицини і здоров'я, енциклопедія 2004р.
6. Хутняк М.І. Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. Навчальний посібник. 1995р.